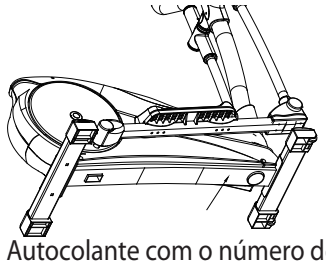
PRO-FORM®

PERFORMANCE & INNOVATION

MANUAL DO UTILIZADOR

Modelo n.º PFIVEL81412.0
N.º de série : _____



Autocolante com o número de série

Escrever o número de série no espaço acima para referência.

DÚVIDAS?

Em caso de dúvidas, ou se faltarem peças:

Reino Unido
Contacto: 08457 089 009
Contacto Irlanda: 053 92 36102

Website: www.iconsupport.eu

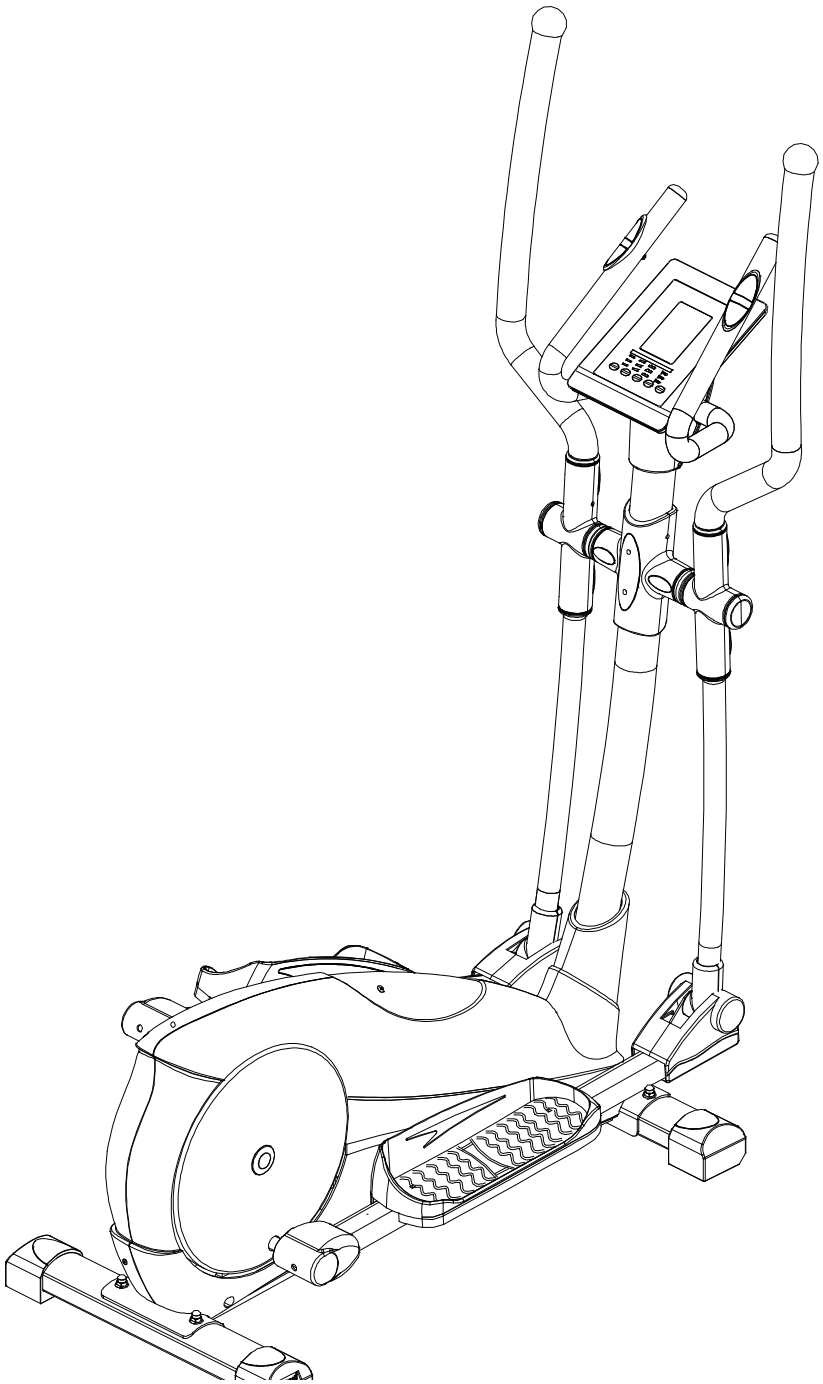
E-mail: csuk@iconeurope.com

Correspondência:

ICON Health & Fitness, Ltd.
c/o HI Group PLC
Express Way
Whitwood, West Yorkshire
WF10 5QJ
Reino Unido

⚠ ATENÇÃO

Ler todas as precauções e instruções contidas neste manual antes de usar este equipamento. Guardar este manual para futura referência.



Visite o nosso website
www.iconsupport.eu

ÍNDICE

PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
COLOCAÇÃO DE AUTOCOLANTE DE AVISO 4
MONTAGEM. 5
COMO LIGAR O ADAPTADOR DE ENERGIA. 8
COMO COLOCAR A BICICLETA ELÍPTICA EM FUNCIONAMENTO. 9
CARACTERÍSTICAS DA CONSOLA 10
DIRECTRIZES DO EXERCÍCIO 13
DESENHOS AMPLIADOS.. 14
LISTA DE PEÇAS 15
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO. . . . . .Última Página

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: para reduzir o risco de lesões graves, ler todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos na elíptica antes de a utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por danos corporais ou danos materiais sofridos devido ao, ou através do uso deste produto.

1. Consultar o médico antes de começar qualquer programa de exercício físico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existentes.

2. Usar a elíptica apenas como descrito neste manual.

3. É da responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores da elíptica são adequadamente informados de todas as precauções.

4. A elíptica é destinada apenas a uso doméstico. Não utilizar a elíptica num ambiente comercial, de aluguer ou institucional.

5. Guardar a elíptica em ambientes fechados, longe da humidade e poeira. Colocar a elíptica numa superfície plana, com um tapete por baixo para proteger o chão ou carpete. Deixar pelo menos 0,9 m de folga na parte da frente e na retaguarda da elíptica e 0,6 m de cada lado.

6. Examinar e apertar adequadamente e de forma regular todas as peças. Substituir imediatamente as peças gastas.

7. Manter sempre as crianças menores de 12 anos e animais afastados da elíptica.

8. A elíptica não deve ser usada por pessoas com mais de 115 kg.

9. Usar roupas adequadas durante o exercício, não usar roupas soltas já que podem ficar presas na elíptica. Usar sempre calçado desportivo para proteger os pés durante o exercício.

10. Agarrar os guiadores ou as barras para exercício da parte superior do corpo durante a montagem, desmontagem, ou ao utilizar a elíptica.

11. O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Vários factores podem afectar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulsações destina-se apenas a ser um auxiliar do exercício para determinar a tendência da frequência cardíaca em geral.

12. A elíptica não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até o volante parar. Reduzir a velocidade de pedalada de forma controlada.

13. Manter as costas direitas ao usar a elíptica; não arquear as costas.

14. O excesso de exercício poderá resultar em lesões graves ou morte. Em caso de fraqueza ou dor durante o exercício, parar imediatamente e refrescar-se.

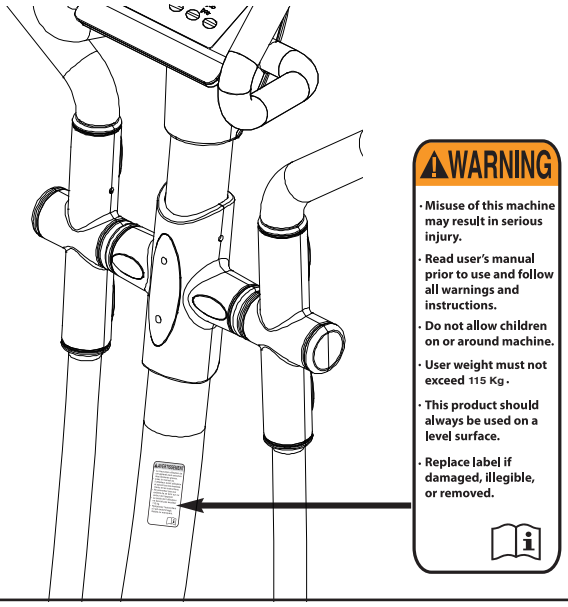
ANTES DE COMEÇAR

Agradecemos a aquisição da bicicleta ProForm® Elipse 500. A bicicleta oferece um conjunto de funcionalidades concebidas para tornar os exercícios em casa mais eficazes e agradáveis.

Ler atentamente o manual antes de usar a bicicleta. Consultar a capa em caso de dúvidas. Em caso de assistência, indicar o número do modelo e o número de série do produto ao contactar-nos. O número do modelo é PFIVEL81412.0 e a localização do autocolante com o número de série está indicada na capa deste manual.

COLOCAÇÃO DO AUTOCOLANTE DE AVISO

Este desenho mostra a localização(s) do autocolante(s) de aviso. Se um autocolante não estiver incluído ou estiver ilegível, contactar o número de telefone indicado na capa deste manual e solicitar um autocolante gratuito de substituição. Colocar o autocolante no local indicado.
Nota: o(s) autocolante(s) pode(m) não ser apresentado(s) em tamanho real.

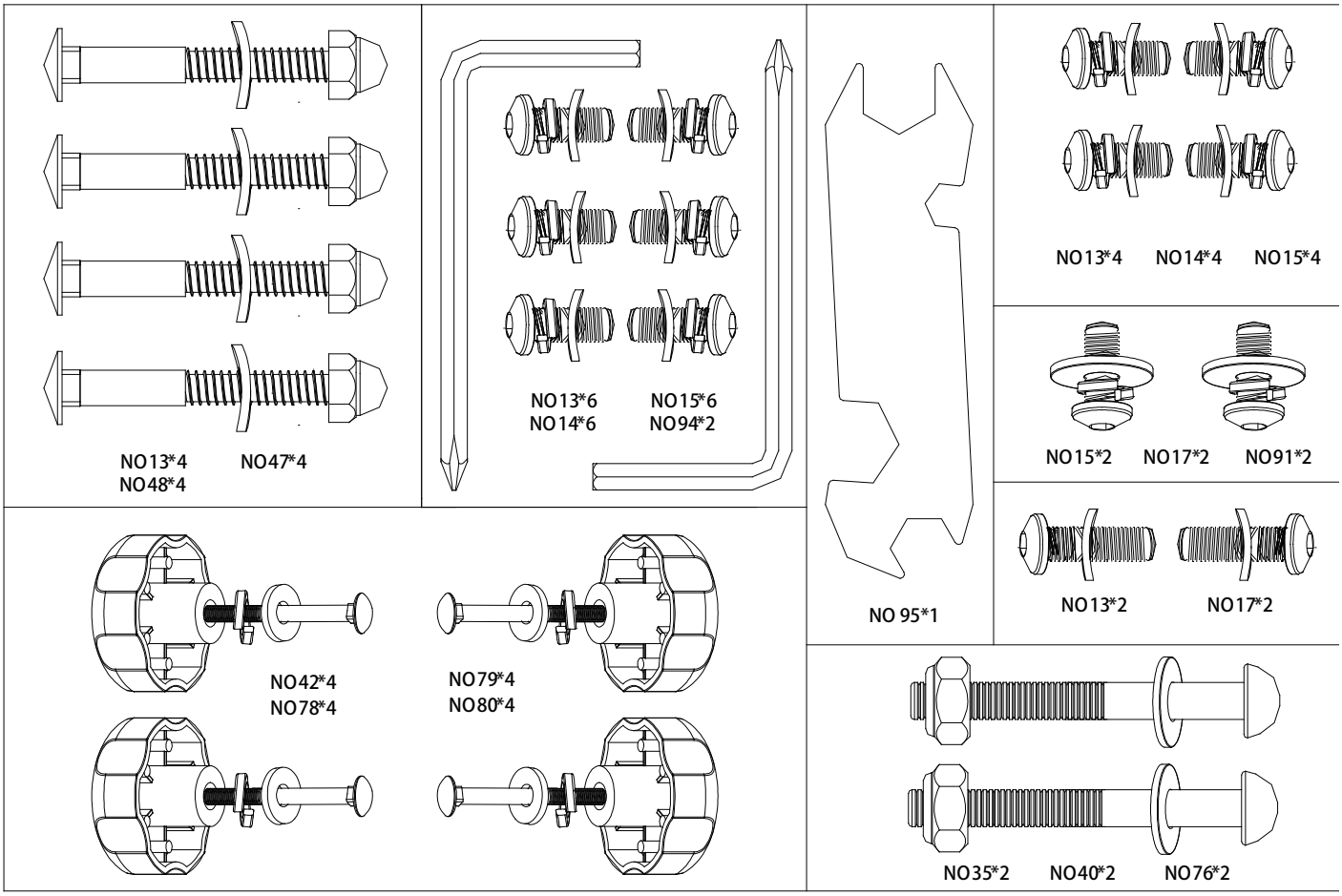

WARNING
· Misuse of this machine may result in serious injury.
· Read user's manual prior to use and follow all warnings and instructions.
· Do not allow children on or around machine.
· User weight must not exceed 115 Kg.
· This product should always be used on a level surface.
· Replace label if damaged, illegible, or removed.

MONTAGEM

A montagem requer duas pessoas. Colocar todas as peças da bicicleta elíptica de exercício numa área livre e remover os materiais de empacotamento. Não descartar os materiais de empacotamento até a montagem estar concluída.

Além das ferramentas incluídas, a montagem requer uma chave de fenda e uma chave inglesa ajustável .

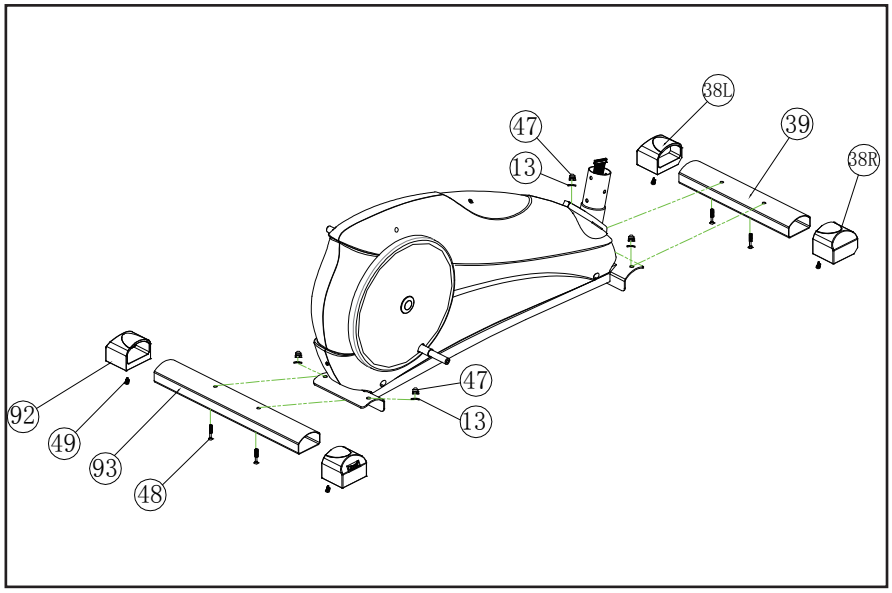
Ao montar a bicicleta de exercício, utilizar os desenhos abaixo para identificar as peças pequenas. O número entre parênteses por baixo de cada desenho é o número de código da peça, retirado da LISTA DE PEÇAS no final deste manual. O número após os parênteses refere-se à quantidade necessária para a montagem.
Nota: se uma peça não se encontrar no kit de hardware, verificar se foi previamente montada.



PASSO 1

I. Apertar o estabilizador frontal (39) com 2 parafusos de pressão (48) do lado inferior do estabilizador. Fixar com 2 arruelas curvas (13) e 2 porcas de tampão (47).

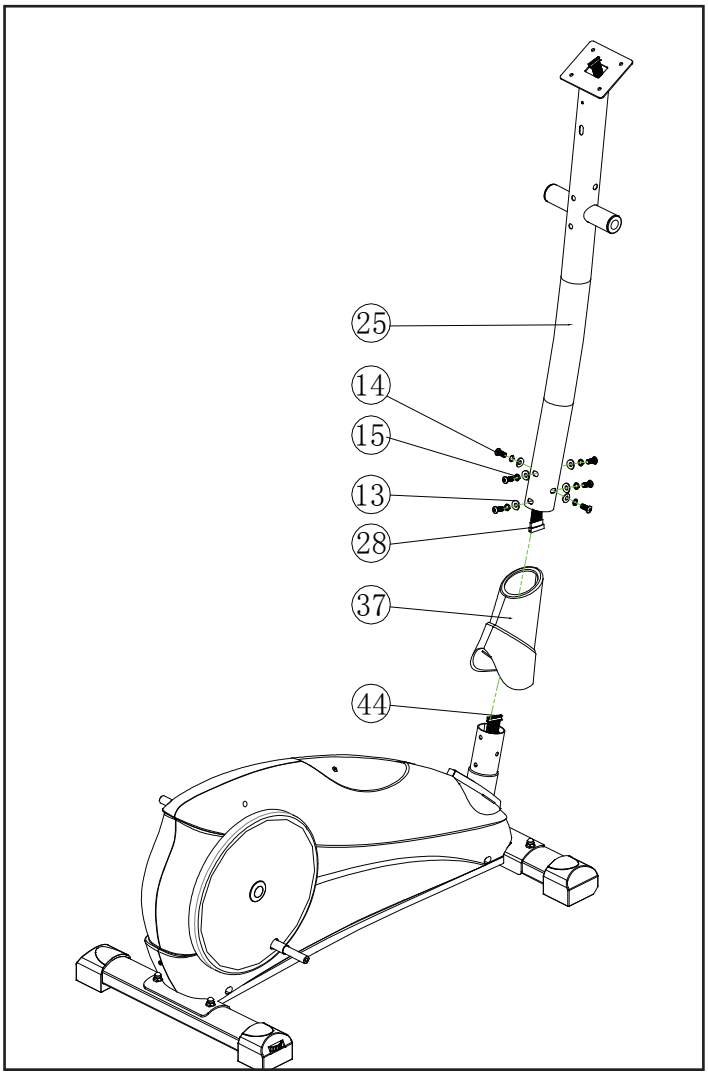
II. Apertar o estabilizador traseiro (93) com 2 parafusos Allen (48) e 2 arruelas de pressão (15).



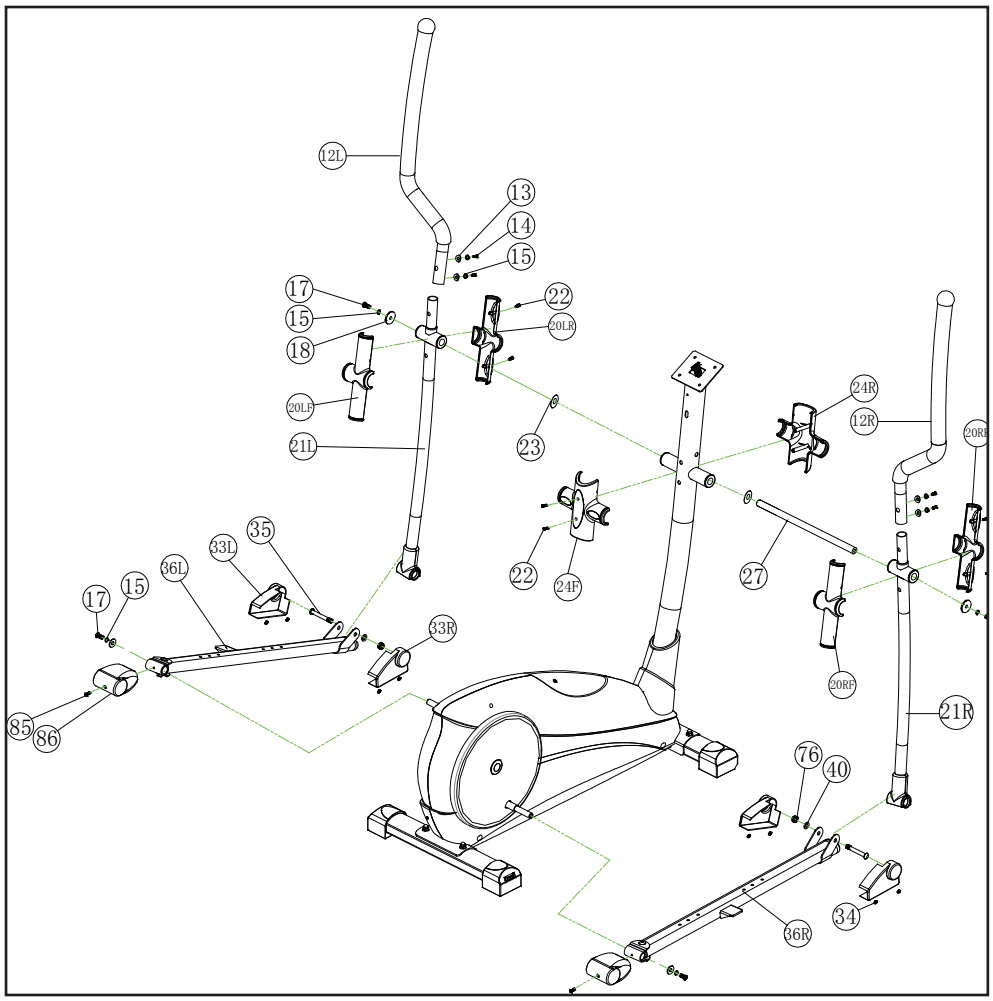
PASSO 2

I. Levantar cuidadosamente a barra do guiador (25) até à posição vertical. Colocar a cobertura de plástico frontal (37) na barra do guiador (25). Ligar o cabo superior do computador (28) e o cabo inferior do computador (44).

II. Remover os parafusos Allen parcialmente aparafusados (14), as arruelas de pressão (15) e as arruelas curvas (13) da estrutura principal e descer a barra do guiador (25) até à sua posição. Voltar a colocar 6 x parafusos Allen M8 sem os aparafusar na totalidade (14), 6 molas de pressão (15) e 6 arruelas curvas (13) e alinhar a barra do guiador para que fique direita e, subsequentemente, apertar na totalidade os parafusos Allen.



PASSO 3



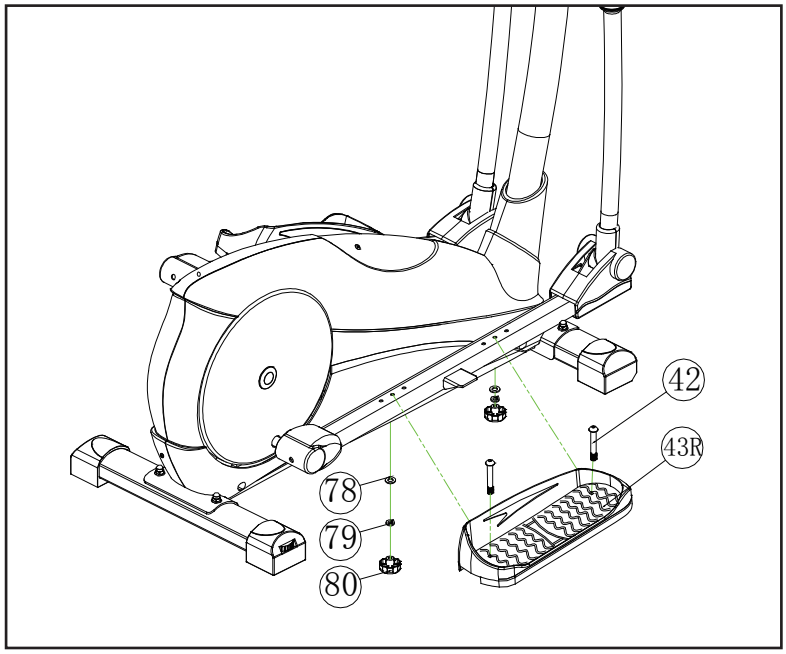
I. Deslizar as barras oscilantes inferiores esquerda e direita (21) para o eixo central (27) e fixar totalmente mediante 2 parafusos Allen revestidos (17), 2 arruelas onduladas (13), 2 almofadas de amortecimento da mola (15) e 2 arruelas pretas (18).

II. Encaixar as barras oscilantes superiores esquerda e direita (12) introduzindo-as na ranhura das barras oscilantes esquerda e direita (21) e fixar totalmente mediante 4 parafusos Allen (14), 4 arruelas onduladas (15) e 4 almofadas de amortecimento da mola (15). Ligar o cabo do sensor de pulso manual do guiador esquerdo e direito (4) à placa do sensor de pulso manual (2).

III. Apertar as barras de apoio para os pés (36R+L) da manivela (85) com parafusos Allen revestidos (35), arruelas de pressão (40)e arruelas chatas (15).
Fixar a cobertura plástica (33) na barra de apoio para os pés com o parafuso (34).

IV. Apertar as barras de apoio para os pés (36R+L) às barras oscilantes inferiores (21R+L) mediante os parafusos Allen (35) e fixar com as arruelas (40) e as porcas de bloqueio em plástico (76). Posteriormente, colocar a tampa de plástico (33) nas barras de apoio para os pés esquerda e direita com 8 parafusos (34)

PASSO 4



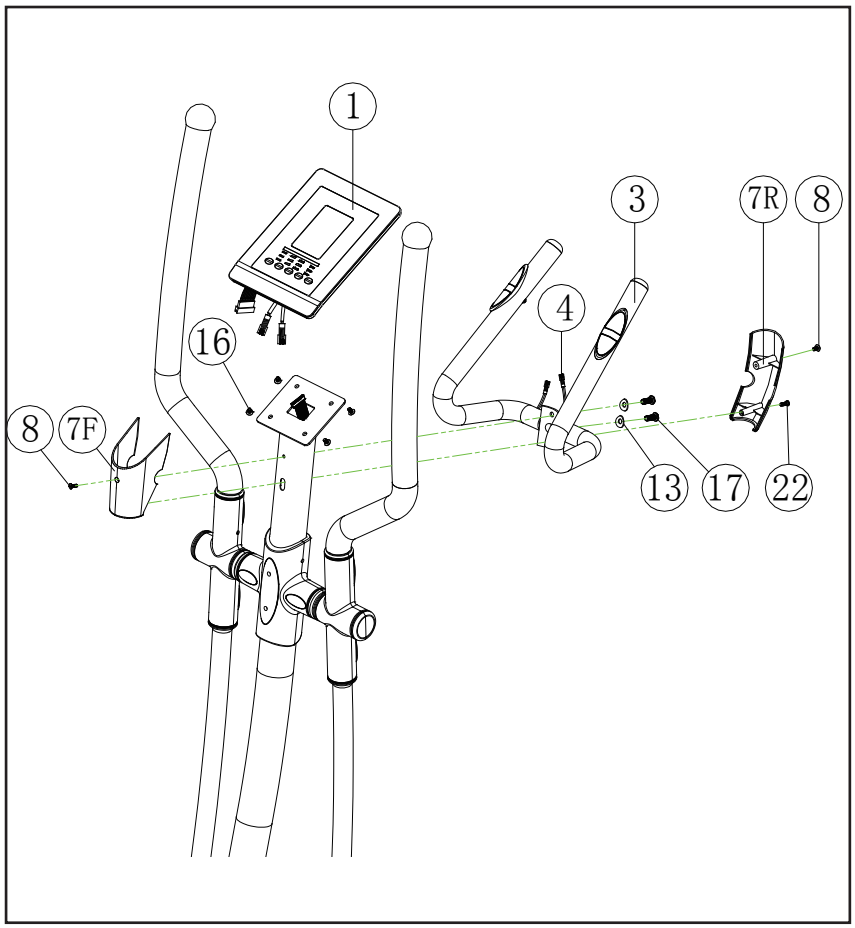
Apertar firmemente o apoio para os pés direito (43R) com os parafusos de pressão (42) à barra de apoio para os pés direita (36R) e fixar bem com as arruelas (78), as almofadas de amortecimento da mola (79) e os manípulos (80). Executar a mesma operação para o pedal esquerdo.

PASSO 5

I. Fixar a cobertura de plástico (20L+R) e o suporte do computador (7L+R) à barra oscilante e à barra do guiador com parafusos (6), separadamente.

II. Remover os 4 parafusos de cabeça achatada (16) da parte traseira do computador (1). Ligar o cabo superior do computador (28) e o computador (1). Ligar o cabo do sensor de pulso manual (4) e o computador (1). Pousar o computador (1) sobre o respectivo suporte e fixá-lo mediante os 4 parafusos removidos anteriormente.

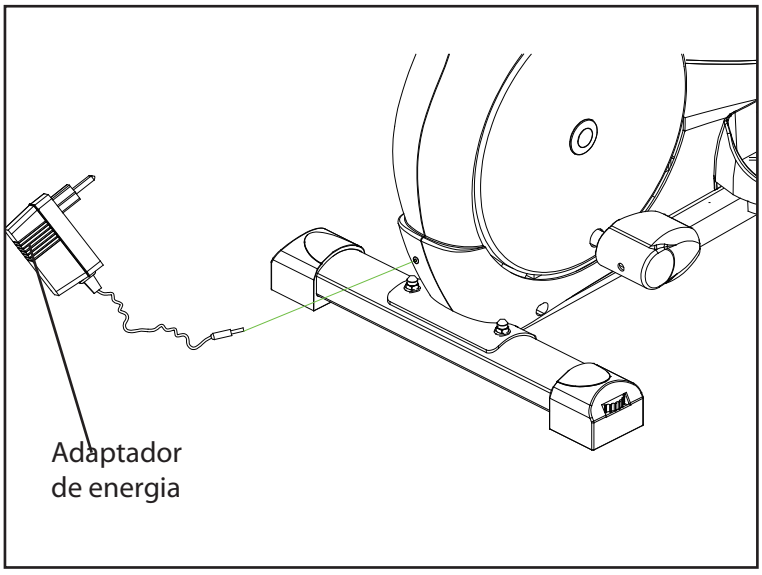
A máquina está agora pronta para utilização.



COMO LIGAR O ADAPTADOR DE ENERGIA

IMPORTANTE: se a bicicleta elíptica for exposta a temperaturas frias, aguardar que aqueça à temperatura ambiente antes de ligar o adaptador de energia, caso contrário, poder-se-á danificar os ecrãs da consola ou outros componentes electrónicos.

Ligar o adaptador de energia ao receptáculo no quadro da bicicleta elíptica.
Em seguida, ligar o adaptador de energia ao adaptador de ficha. Ligar o adaptador de ficha a uma tomada adequada que esteja devidamente instalada em conformidade com as leis e regulamentos locais.



COMO UTILIZAR A BICICLETA ELÍPTICA

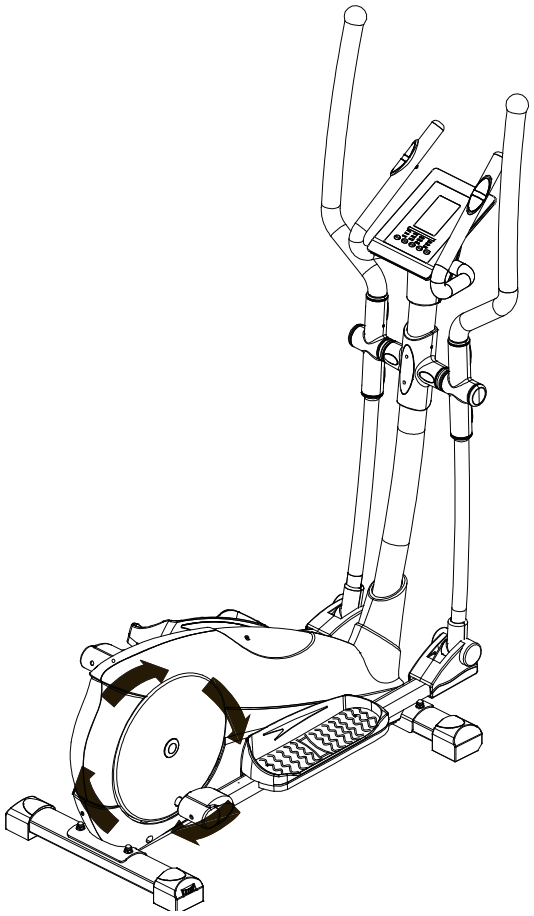
COMO FAZER EXERCÍCIO FÍSICO NA MÁQUINA ELÍPTICA

Para subir para a bicicleta elíptica, agarrar as barras para exercício da parte superior do corpo e colocar o pé no pedal que está na posição mais baixa. Em seguida, colocar o pé no outro pedal. Empurrar os pedais até que se comecem a mover num movimento contínuo.

Nota: os discos dos pedais podem virar-se para qualquer direcção. Recomenda-se mover os discos do pedal na direcção indicada pela seta; contudo, para variar, é possível virar os discos dos pedais no sentido oposto.

As barras para exercício da parte superior do corpo foram concebidas para adicionar o treino da parte superior do corpo à rotina. Durante o exercício, empurrar e puxar as barras para exercício da parte superior do corpo para trabalhar os braços, ombros e costas. Para concentrar o exercício na parte inferior do corpo, agarrar as barras para exercício da parte superior do corpo, sem as empurrar ou puxar durante o exercício.

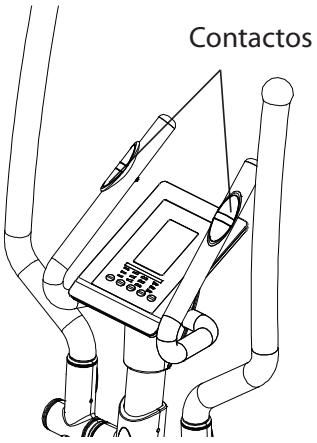
Para desmontar a bicicleta elíptica, esperar que os pedais parem completamente. Nota: a bicicleta elíptica
não tem uma roda livre; os pedais continuarão a mover-se até que o volante pare.
Quando os pedais estiverem estacionários, descer primeiro do pedal mais alto. Em seguida, descer do pedal mais baixo.



MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA

O sensor de pulsação permite medir a frequência cardíaca.

Se existirem folhas de plástico transparente sobre os contactos metálicos da pega do sensor de pulsação, retirar o plástico. Certificar-se de ter as mãos limpas. Para medir a frequência cardíaca, segurar a pega do sensor de pulsação com as palmas das mãos sobre os contactos metálicos. Evitar mover as mãos ou agarrar firmemente os contactos.



Ao terminar o exercício

Se os pedais não se moverem durante vários minutos e os botões não forem pressionados, a consola desligar-se-á e o ecrã será reiniciado.

CARACTERÍSTICAS DA CONSOLA

O visor permite seguir o progresso.
A consola tem um visor de grandes dimensões que mostra as seguintes informações de treino:
Velocidade: este visor apresenta a velocidade de pedalada, em rotações por minuto (rpm e Km/h).
Tempo: este visor apresenta o tempo decorrido.
Nota: quando um programa inteligente é seleccionado, o visor apresentará o tempo restante no programa em vez do tempo decorrido.
Distância: este visor apresenta a distância pedalada, em rotações totais.
Calorias: este visor apresenta o número aproximado de calorias gastas.
Pulsação: este visor apresenta a frequência cardíaca do utilizador ao usar a pega do sensor de pulsação.
Consumo energético: este visor apresenta o consumo energético desenvolvido durante o treino.

COMO UTILIZAR A CONSOLA

Certificar-se de que o adaptador se encontra ligado à corrente. (consultar página 8 COMO LIGAR O ADAPTADOR DE ENERGIA).
Remover a película de plástico transparente sobre a face da consola.

1. Ligar a consola

Para ligar a consola, premir um botão qualquer na consola ou começar a pedalar.

2. Premir os botões do ecrã táctil:

ENTER (INSERIR):
Premir ENTER, para validar os dados.

UP (CIMA) e DOWN (BAIXO):
Ao premir estes botões o valor aumentará ou diminuirá durante a programação, ou para ajustar a resistência.

START (INICIAR)/STOP (PARAR):
Para uma inicialização rápida, premir este botão para dar início à contagem da consola a partir do 0.

RECOVERY (RECUPERAÇÃO):
Premir este botão para utilizar o teste de recuperação da pulsação (disponível apenas no final do programa).

3. Começar a pedalar e verificar o progresso no visor:

Durante o treino físico, a consola exibirá o modo seleccionado.

4. Ao terminar o treino, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, a palavra STOP aparecerá no visor e a consola desligar-se-á.
No final de um programa, ouvir-se-á um som e o programa piscará.

COMO UTILIZAR O TESTE DE RECUPERAÇÃO DA PULSAÇÃO:

É uma função que permite verificar a condição da recuperação da pulsação numa escala de 1 a 6, em que 1 corresponde ao melhor e 6 corresponde ao pior, em incrementos de 0,1. Para obter numa avaliação correcta, os utilizadores deverão submeter-se ao teste imediatamente após concluir a sessão de exercício, premindo a tecla "TEST RECOVERY" (TESTAR RECUPERAÇÃO) e deter o exercício. Após premir a tecla, aplicar correctamente o detector de frequência cardíaca. O teste durará 1 minuto e o resultado será apresentado no ecrã. Caso o computador não detecte a frequência cardíaca actual do utilizador, ao premir o botão "TEST RECOVERY" não entrará no teste de recuperação de pulsação. Durante o teste de recuperação de pulsação, premir "TEST RECOVERY " para sair do teste e voltar ao estado de paragem.

COMO UTILIZAR O MODO MANUAL

1. Ligar a consola

Para ligar a consola, premir um botão qualquer na consola ou começar a pedalar. O visor acender-se-á por um momento; a consola estará pronta para utilização.

2. Seleccionar o programa manual

Ao ligar a consola, a palavra MANUAL piscará no visor.
Caso contrário, premir ENTER durante 3 segundos e o computador reiniciará.
Com MANUAL intermitente, premir ENTER para o seleccionar.

3. Introduzir os dados do utilizador

A hora estará a piscar, utilizar as teclas UP e DOWN para seleccionar um valor e premir ENTER.
A distância piscará, definir o valor da mesma forma e premir enter para validar. Efectuar a mesma operação para Calorias e, finalmente, premir START/STOP para iniciar o programa.
Para uma inicialização mais rápida, premir o botão Quick start (Inicialização rápida) e começar a pedalar.

4. Alterar a resistência dos pedais como desejado.

Ao pedalar, a resistência dos pedais pode ser alterada, premindo os botões de aumento e diminuição da resistência. Há 16 níveis de resistência. Nota: após premir os botões, levará algum tempo até os pedais atingirem o nível de resistência

seleccionado.

5. O visor permite seguir o progresso.

A consola exibirá o tempo decorrido e a distância pedalada. Nota: quando for seleccionado um programa inteligente, o visor apresentará o tempo restante do programa, em vez do tempo decorrido. Também apresentará a velocidade de pedalada (em RPM), as calorias e as calorias de gordura gastas e a frequência cardíaca ao utilizar a pega do sensor de pulsação.

6. Medir a frequência cardíaca, se desejado.

Consultar COMO MEDIR A FREQUÊNCIA CARDÍACA, Página 8.

7. Ao terminar o treino, a consola activará automaticamente o modo de repouso.

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, a consola activará o modo de repouso. Se os pedais não se moverem e os botões da consola não forem premidos por alguns minutos, a temperatura será apresentada no visor e a consola desligar-se-á automaticamente.

COMO UTILIZAR OS PROGRAMAS PREDEFINIDOS:

1. Ligar a consola

Para ligar a consola, premir um botão qualquer na consola ou começar a pedalar. O visor acender-se-á por um momento; a consola estará pronta para utilização.

2. Seleccionar um programa

Ao ligar a consola, a palavra MANUAL piscará no visor.
Premir Up ou DOWN para seleccionar o programa, seleccionar o programa de acordo com as metas pretendidas e o perfil exibido no visor. Premir a tecla ENTER para validar.

Nota: os programas 2, 3, 4, 6 e 7 são programas de Desempenho e os programas 1, 5, 8, 9 e 10 são programas de Resistência.
Consultar um técnico para mais detalhes sobre a selecção e utilização de um programa.

O perfil piscará no visor.

3. Introduzir os dados do utilizador

O utilizador poderá então escolher a meta pretendida para o seu treino: tempo, distâncias e calorias.
Seleccionar os dados com as teclas UP e DOWN e, posteriormente, premir ENTER. Efectuar a mesma operação para a Distância e as Calorias, depois premir START/STOP para iniciar.
Para uma inicialização mais rápida, premir o botão Quick start (Inicialização rápida) e começar a pedalar.

4. Alterar a resistência dos pedais como desejado.

Ao pedalar, a resistência dos pedais pode ser alterada, premindo os botões de aumento e diminuição da resistência. Há 16 níveis de resistência. Nota: após premir os botões, levará algum tempo até os pedais atingirem o nível de resistência seleccionado.

5. Ao terminar o treino, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, a consola desligar-se-á.
No final de um programa, ouvir-se-á um som e o programa piscará.

PROGRAMA WATT (PROGRAMA CONSUMO ENERGÉTICO):

1. Ligar a consola

Para ligar a consola, premir um botão qualquer na consola ou começar a pedalar. O visor acender-se-á por um momento; a consola estará pronta para utilização.

2. Seleccionar um programa de consumo energético

Ao ligar a consola, a palavra MANUAL piscará no visor.
Premir UP ou DOWN para seleccionar o programa WATT. WATT piscará no visor. Premir a tecla ENTER para validar.

3. Introduzir os dados do utilizador

O utilizador poderá então escolher a meta pretendida para o seu treino: tempo, distâncias e calorias.
Seleccionar os dados com as teclas UP e DOWN e, posteriormente, premir ENTER. Efectuar a mesma operação para a Distância, as Calorias e WATT, depois premir START/STOP para iniciar.

NOTA: uma vez que este programa se baseia na velocidade do utilizador, a resistência dos pedais não poderá ser alterada.

4. Ao terminar o treino, a consola desligar-se-á automaticamente.
Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, a consola desligar-se-á.
No final de um programa, ouvir-se-á um som e o programa piscará.

PROGRAMAS DE CONTROLO DE FREQUÊNCIA CARDÍACA:

1. Ligar a consola

Para ligar a consola, premir um botão qualquer na consola ou começar a pedalar. O visor acender-se-á por um momento; a consola estará pronta para utilização.

2. Seleccionar um programa de frequência cardíaca

Ao ligar a consola, a palavra MANUAL piscará no visor.
Premir UP ou DOWN para seleccionar o programa Heart Rate. O programa HR piscará no visor. Premir a tecla ENTER para validar.

Premir UP e DOWN para seleccionar a meta de frequência cardíaca (55%, 75% ou 90% da frequência cardíaca do utilizador, ou a meta específica TARGET HR (FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO))
O HRC é calculado como se segue: 220 - a idade do utilizador.

Por exemplo, para uma pessoa com 35 anos de idade: 220-35 = 185 pulsações/min.

3. Introduzir os dados do utilizador

O utilizador poderá então escolher a meta pretendida para o seu treino: tempo, distâncias e calorias.
Seleccionar os dados com as teclas UP e DOWN e, posteriormente, premir ENTER. Efectuar a mesma operação para a Distância, as Calorias e AGE (IDADE) depois premir START/STOP para iniciar.
Nota: ter em atenção que deve ser fornecido o valor AGE (IDADE) correcto para calcular correctamente a % da frequência cardíacoa máxima.
Durante o programa de controlo da frequência cardíaca o utilizador não poderá modificar a resistência, o nível de resistência será automaticamente alterado forçando o utilizador a atingir a sua meta de frequência cardíaca alvo.
Nota: o utilizador deverá manter as mãos nos contactos.

5. Ao terminar o treino, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, a palavra STOP aparecerá no visor e a consola desligar-se-á.
No final de um programa, ouvir-se-á um som e o programa piscará.

PROGRAMAS DEFINIDOS PELO UTILIZADOR

1. Ligar a consola

Para ligar a consola, premir um botão qualquer na consola ou começar a pedalar. O visor acender-se-á por um momento; a consola estará pronta para utilização.

2. Seleccionar um programa personalizado

Ao ligar a consola, a palavra MANUAL piscará no visor.
Premir UP ou DOWN para seleccionar o programa personalizado pretendido. Premir a tecla ENTER para validar.

3. Introduzir os dados do utilizador.

A hora estará a piscar, utilizar as teclas UP e DOWN para seleccionar um valor e premir ENTER. A distância piscará, definir o valor da mesma forma e premir enter para validar. Efectuar a mesma operação para as Calorias.
O utilizador terá agora a liberdade de modificar os valores de resistência. Há 16 níveis de resistência. Este perfil será guardado na consola após a configuração. Uma vez seleccionado o programa e após premir o botão ENTER, a primeira coluna começa a piscar e poder-se-á premir as teclas UP e DOWN para aumentar ou diminuir os valores e criar o perfil do utilizador. Premir ENTER para validar o valor. Poder-se-á então ajustar os valores da segunda coluna e assim por diante. Executar a mesma operação para as 10 colunas. Posteriormente, premir START/STOP para iniciar.

5. Ao terminar o treino, a consola desligar-se-á automaticamente.

Se os pedais não se moverem durante alguns segundos, a palavra STOP aparecerá no visor e a consola desligar-se-á.
No final de um programa, ouvir-se-á um som e o programa piscará.

TESTE BODYFAT (GORDURA CORPORAL):

1. Ligar a consola

Para ligar a consola, premir um botão qualquer na consola ou começar a pedalar.

2. Seleccionar Body Fat Test (Teste de Gordura Corporal)
Premir os botões UP e DOWN para seleccionar o programa Body Fat (Gordura Corporal). Aguardar até FAT (GORDURA) piscar. Premir o botão ENTER para validar. Trata-se de um teste especial concebido para calcular a percentagem de gordura corporal do utilizador (FAT%), Base Metabolic Rate (BMR ou Taxa Metabólica Basal), Body Mass Index (BMI ou Índice de Massa Corporal) fornecendo ao utilizador um Body Type (Tipo de corpo).

3. Introduzir os dados do utilizador

Com Height (Altura) a piscar, ajustar o tamanho do utilizador com os botões UP e DOWN e validar com a tecla ENTER.
Ajustar da mesma forma os valores WEIGTH (PESO), AGE (IDADE), SEX (GÉNERO) e validar a cada introdução premindo ENTER.
Seguidamente, premir o botão ST/SP para dar início aos cálculos.
Durante a medição da gordura corporal, colocar ambas as palmas sobre as almofadas de contacto. Os resultados do teste são:
FAT% (% DE GORDURA): a gordura corporal total no corpo do utilizador medida em percentagem.
O BMR Basal Metabolic Rate (Taxa Metabólica Basal) significa a energia (medida em calorias) dispendida pelo utilizador
com o corpo em repouso para manter uma normal função corporal.
BMI: significa índice de massa corporal, utilizado para a construção da forma física.
Durante a medição de gordura corporal, se as palmas do utilizador não contactarem adequadamente com o sensor de pulsação, o computador não receberá o sinal e exibirá o erro ERROR2. Premir START/STOP para tentar novamente.
Durante o teste, o utilizador não poderá sair do teste premindo os botões. Após concluído o teste, premir UP, DOWN para sair do programa de medição da gordura corporal e passar a outro programa.

Body Shape / Age/Gender / FAT%	Slim	Healthy	Fleshy	Over WT	Obese
	BODY1	BODY2	BODY3	BODY4	BODY5
Male/≤30 years old	＜14%	14%～20%	20.1%～25%	25.1%～35%	＞35%
Male/＞30 years old	＜17%	17%～23%	23.1%～28%	28.1%～38%	＞38%
Female/≤30 years old	＜17%	17%～24%	24.1%～30%	30.1%～40%	＞40%
Female/＞30 years old	＜20%	20%～27%	27.1%～33%	33.1%～43%	＞43%

DIRECTRIZES DO EXERCÍCIO

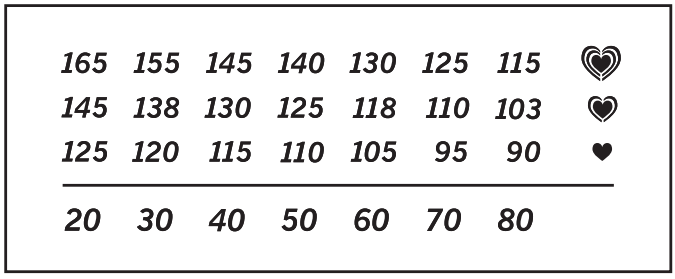
⚠AVISO:

Consultar o médico antes de começar qualquer programa de exercício físico. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou pessoas com problemas de saúde pré-existentes.
O sensor de pulsações não é um dispositivo médico. Vários factores podem afectar a precisão das leituras da frequência cardíaca. O sensor de pulsações destina-se apenas a ser um auxiliar do exercício para determinar a tendência da frequência cardíaca em geral.

Estas directrizes ajudarão a planear o programa de treino. Para obter informações detalhadas sobre os exercícios, consultar um livro de qualidade ou um médico. Não esquecer: alimentação e repouso adequados são essenciais para obter resultados de sucesso.

INTENSIDADE DO EXERCÍCIO

Se o objectivo é queimar gordura ou fortalecer o sistema cardiovascular, o exercício na intensidade adequada é a chave para alcançar resultados. Utilizar a frequência cardíaca como um guia para encontrar o nível de intensidade adequado. O gráfico abaixo apresenta a frequência cardíaca recomendada para queimar calorias e para o exercício aeróbio.



Para encontrar o nível de intensidade adequado, inserir a idade no final do gráfico (as idades são arredondadas para as dezenas). Os três números indicados acima da idade definem a "zona de treino". O número menor é a frequência cardíaca para a queima de gordura, o número do meio é a frequência cardíaca para queimar gordura ao máximo e o número maior é a frequência cardíaca para o exercício aeróbio.

Queimar Gordura: para queimar gordura de forma eficaz, exercitar a um nível de baixa intensidade por um período sustentado de tempo. Durante os primeiros minutos de exercício, o corpo utiliza as calorias dos hidratos de carbono para obter energia. Somente após os primeiros minutos de exercício é que o corpo começa a utilizar calorias de gordura armazenadas para obter energia. Se o objectivo é queimar gordura, ajustar a intensidade do exercício até que a frequência cardíaca se aproxime do número menor da zona de treino. Para queimar o máximo de gordura, efectuar o treino físico de forma a que a frequência cardíaca se aproxime do número médio da zona de treino.

Exercício Aeróbio: se o objectivo é fortalecer o sistema cardiovascular, realizar um treino aeróbio, que é uma actividade que requer grandes quantidades de oxigénio durante períodos prolongados de tempo. Para o exercício aeróbio, ajustar a intensidade do exercício até que a frequência cardíaca se aproxime do número maior da zona de treino.

DIRECTRIZES DO TREINO FÍSICO

Aquecimento: começar com 5 a 10 minutos de alongamento e de exercícios leves. O aquecimento aumenta a temperatura do corpo, a frequência cardíaca e a circulação como preparação para o exercício.

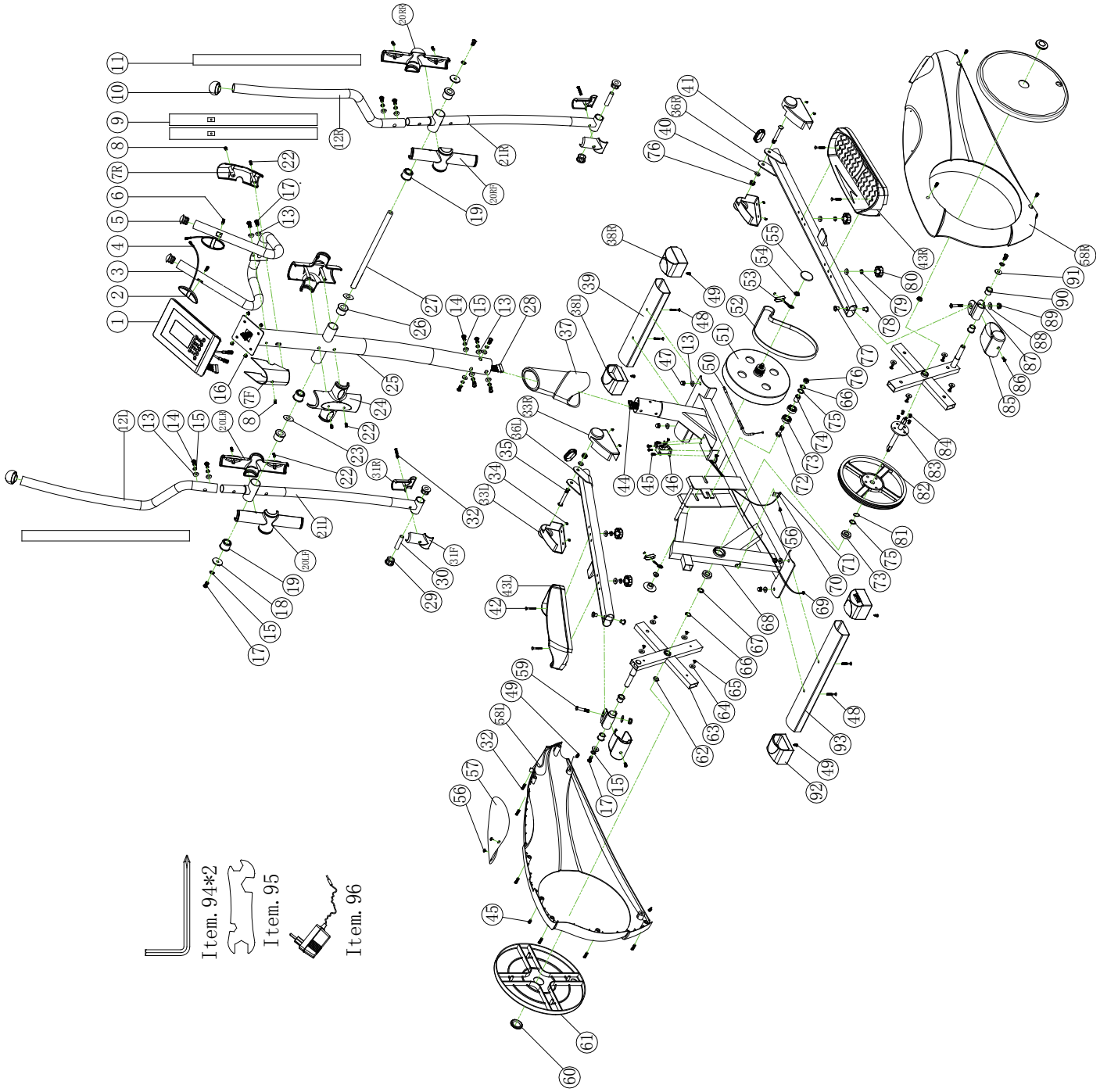
Exercício na Zona de Treino: efectuar o exercício durante 20 a 30 minutos com a frequência cardíaca na zona de treino. (Durante as primeiras semanas do programa de exercícios, não manter a frequência cardíaca na zona de treino por mais de 20 minutos). Respirar regular e profundamente durante o exercício, nunca conter a respiração.

Terminar Treino: terminar com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam a prevenir problemas após o exercício.

FREQUÊNCIA DO EXERCÍCIO

Para manter ou melhorar a condição, realizar três treinos físicos por semana, com pelo menos um dia de descanso entre treinos. Depois de alguns meses de exercício regular, aumentar para cinco treinos físicos por semana, se desejado. Não esquecer que a chave do sucesso é fazer do exercício uma parte regular e agradável do quotidiano.

DESENHO AMPLIADO: modelo n.º PFIVEL81412.0



LISTA DE PEÇAS: modelo n.º PFIVEL81412.0

Item	Descrição	Qtd.
1	Computador JS-10242	1
2	Placa do sensor de pulso manual φ25	2
3	Barra do guiador φ25	1
4	Cabo do sensor de pulso manual 650	2
5	mm	2
6	Tampão de extremidade φ25	7
7	Parafuso do tipo Parker M4x20	1
8	Suporte do computador φ60	2
9	Parafuso redondo de ponta cortada	2
10	M5×15	2
11	Espuma φ25×5T×560	2
12	Tampão de extremidade φ32×50	1
13	Espuma φ32×3T×620	16
14	Tubo oscilante de ligação superior	10
15	Arruela ondulada φ8×21×1,5	14
16	Parafuso M8	4
17	Almofada de amortecimento da mola	6
18	φ8	2
19	Parafuso de cabeça achatada	4
20	M5×12BK	1
21	Parafuso M8x20	1
22	Arruela φ8×φ36×3T	7
23	Tubo de plástico φ19×φ38	2
24	Eixo central em plástico	1
25	Barra oscilante inferior	1
26	Parafuso do tipo Parker M4x15	2
27	Arruela φ8×φ16×0,5T	1
28	Cobertura do eixo central em plástico	1
29	Barra do guiador	4
30	Tubo de plástico φ19×φ38	2
31	Eixo central 8,9×355,2	2
32	Cabo superior do computador 1050	8
33	mm	2
34	Tubo de nylon φ14×φ32	8
35	Tubo φ19×59	2
36	Cobertura de plástico φ32	1
37	Parafuso do tipo Parker M4,5×25	1
38	Cobertura basculante inferior	1
39	Parafuso de cabeça achatada M5×12	1
40	Parafuso fêmea M10×78	2
41	Tubo para os pés	2
42	Cobertura frontal	4
43	Tampa do estabilizador frontal	1
44	Estabilizador frontal	1
45	Arruela	2
46	Tampões dos tubos da elíptica	1
47	Parafuso fêmea M6×50	4
48	Pedal R	4
49	Cabo inferior do computador 800 mm	9
50	Parafuso brocante M5×20	1

Item	Descrição	Qtd.
51	Volante	1
52	Correia 440J	1
53	Ajuste da corrente	1
54	Parafuso do tipo Parker M10	1
55	Cobertura do eixo	2
56	Parafuso de cabeça achatada do tipo	2
57	Parker	1
58	Cobertura superior	1
59	Cobertura da corrente	2
60	Parafuso do tipo Parker M8x50	2
61	Cobertura da manivela	2
62	Placa de ciclo	2
63	Pernos M10	2
64	T	2
65	Arruela φ6×16×15T	8
66	Parafuso do tipo Parker M4,5×15	2
67	Anilha φ15 BK	2
68	Arruela φ17×22×2T	1
69	Estrutura principal 8102	1
70	Cabo DC	1
71	Sensor 600 mm	1
72	Suporte do sensor	1
73	Parafuso sextavado M10×38	4
74	Suporte 6003Z	1
75	Tubo de suporte φ10×17×25	3
76	Arruela 17×22×1T	4
77	Tampão de plástico	4
78	Metalurgia dos pós	4
79	Arruela φ17×φ22×25T	4
80	Almofada de amortecimento da mola	1
81	φ6	4
82	Manípulo cogumelo φ6	1
83	Arruela ondulada φ17×22×0,5T	1
84	Roda da correia 260J	4
85	Placa de metal redonda φ17×134	2
86	Parafuso do tipo Parker M8x12	2
87	Cobertura da ligação da manivela	2
88	Parafuso de cabeça redonda M8×12	2
89	Ligação da manivela	2
90	Arruela φ8×φ16×1,5T	4
91	Tampão de plástico	1
92	Tubo de plástico φ16×φ22,4	2
93	Arruela φ8×φ16×1,5T	1
94	Tampa traseira do estabilizador	1
95	Estabilizador traseiro	1
96	Chave inglesa sextavada 5 mm	1
	Chave Inglesa aberta 10,14,17,19	
	Adaptador	

ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consultar a capa deste manual. Em caso de assistência, fornecer as seguintes informações:

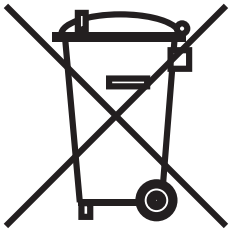
• O número do modelo e o número de série do produto (consultar a capa deste manual).

• O nome do produto (consultar a capa deste manual)

• O número de código e descrição da peça de substituição (consultar a LISTA DE PEÇAS e o DESENHO AMPLIADO no final deste manual)

INFORMAÇÃO IMPORTANTE DE RECICLAGEM PARA CLIENTES DA U. E.

Este produto electrónico não deve ser eliminado no lixo municipal. Para preservar o meio ambiente, este produto deve ser reciclado após a sua vida útil, conforme exigido por lei. Utilizar as instalações de reciclagem autorizadas a recolher este tipo de resíduos na área. Ao fazer isso, ajuda-se a conservar os recursos naturais e a melhorar as normas europeias de protecção ambiental. Para informações adicionais sobre os métodos de eliminação seguros e correctos, contactar a câmara municipal ou o estabelecimento onde o produto foi adquirido.



ESPECIFICAÇÃO:

Dimensões do produto aberto:	(L x c x a): 128 x 65 x 163 cm
Peso do produto:	40 kg

Imprimido na China © 2012 Icon Health & Fitness, Inc.